Boletín #1. Octubre, 2022

Crescere

Grupo de trabajo sobre infancia y juventud

UNIVERSIDAD CRISTÓBAL COLÓN

Crescere
Boletín del grupo de trabajo
sobre infancia y juventud, #1.
Octubre, 2022
Informes: investigacion@ucc.mx

Consejo Editorial
Editora
Dra. Isabel Ortega Ridaura
Co-editor
Mtro. Carlos Edmundo Gómez Martínez
Consejeros
Dr. Eufrasio Pérez Navío
Universidad de Jaén
Dra. Edith Cortés Romero
Seminario Internacional sobre Estudios de Juventud en América Latina, FCPyS-UAEM
Dr. Juan Sánchez García
Escuela Normal Miguel F. Martínez
Dra. Julia de Guadalupe Rodríguez Castelán
Universidad Cristóbal Colón

Universidad Cristóbal Colón
Campus Torrente
Carr. La Boticaria Km. 1.5 s/n
Veracruz, Ver., México
www.ucc.mx

Las opiniones expresadas en la presente publicación son las de los autores y no necesariamente reflejan los puntos de vista de la Universidad Cristóbal Colón.

Contenido

La infancia y adolescencia en el derecho
Dra. Marylú Toledano López

Una nota sobre la felicidad de los jóvenes en México
Dr. Román Culebro Martínez

La educación en derechos humanos de las niñas, niños y adolescentes: un tema a discusión
Dr. José Antonio Ramos Meza

¿Micronutrientes en la obesidad?: el papel de los «pequeños» de la dieta
Dra. Julia de Guadalupe Rodríguez Castelán

Mensaje del rector

Dr. y P. José Manuel Asún Jordán, Sch. P.
Universidad Cristóbal Colón

Hace más de 400 años José de Calasanz soñó que una educación integral —la que transforma a las personas— era la clave para una reforma social; sin nombrarlo, imaginó, además, que la educación era un derecho universal. No solamente lo soñó, lo llevó a cabo con sus primeros estudiantes y convenció a muchos para que completasen su sueño. Hoy casi nadie pone en cuestión que la buena educación transforma las personas y las sociedades, y reconocemos que la educación es un derecho fundamental que está recogido en todas las Constituciones.

La Universidad Cristóbal Colón y todos los centros educativos de los seguidores de Calasanz, los padres escolapios y todos sus colaboradores, pretenden ser cómplices de aquel sueño de Calasanz y se preocupan de no perder de vista su propósito de hacer que todas las personas puedan ejercer su derecho a una educación de calidad.

Que el Grupo de trabajo sobre infancia y juventud de nuestra Universidad dé a conocer el primer número del boletín *Crescere* es un motivo de enorme satisfacción. El Boletín quiere constituirse en un espacio abierto de diálogo y reflexión, de intercambio y discusión sobre los problemas y temas de interés y actualidad relativas a la niñez y la juventud.

Como universidad, como educadores, creemos profundamente en la educación. Para Calasanz la educación, especialmente de los más desfavorecidos, es un ministerio, un servicio insustituible; una tarea de enorme utilidad.

Este boletín lo va a ser también porque cristaliza muchas iniciativas, nos ofrece la posibilidad de educarnos de forma colaborativa, de reflexionar juntos, de aprender a ser mejores padres, maestros y educadores. De darnos tiempo y espacio para imaginar y soñar en una nueva educación sustancialmente unida a las tradiciones genuinas pero que afronte los desafíos de nuestro mundo.

Presentación

Dra. Isabel Ortega Ridaura
Editora

Es un lugar común decir que los niños y jóvenes son el futuro de nuestra sociedad. Depositamos por tanto una gran dosis de expectativas en ellos esperando que al crecer atiendan todos los problemas que los adultos de hoy no hemos podido resolver. Pero lo niños y jóvenes son más que esa esperanza futura, son un presente con opiniones propias, sueños y también problemas que requieren nuestra atención. Las experiencias y situaciones experimentadas en esa etapa, así como su desenlace, marcarán en gran medida el desarrollo posterior del individuo, su personalidad y sus posibilidades de logro.

Así pues, identificar las problemáticas y temas de interés relacionados con la infancia y la juventud, señalar situaciones de riesgo, encontrar posibles soluciones, propiciar la reflexión y la investigación en torno a estos grupos etarios, es de gran interés para todos y en particular para la Universidad Cristóbal Colón.

Por ello, es un gusto compartir con ustedes este primer número de *Crescere*, boletín del Grupo de trabajo sobre infancia y juventud de nuestra Universidad, que busca ser un espacio plural de reflexión y análisis sobre tópicos y/o problemas de actualidad relativos a estos periodos de la vida de los individuos.

Esta primera entrega se compone de cuatro artículos. En el primero, titulado *La infancia y la adolescencia en el derecho*, la Dra. Marylú Toledano describe las diferentes formas de cómo se ha definido a los niños, niñas y adolescentes desde la disciplina del derecho. Hace alusión a qué elementos se han considerado para dicha categorización en función del ordenamiento jurídico de que se trate y cómo los criterios pueden variar buscando atender siempre al principio del interés superior de la niñez.

El Dr. Román Culebro, escribe *Una nota sobre la felicidad de los jóvenes en México*, aludiendo a este concepto que, si bien es subjetivo, se busca medir de diversas formas. Así pues, describe los resultados recientemente publicados por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) respecto a la felicidad de los jóvenes entre 18 y 29 años a partir de dos indicadores: el balance anímico general y la satisfacción con la vida.

En el tercer artículo *La educación en derechos humanos de las niñas, niños y adolescentes: un tema a discusión*, el Dr. José Antonio Ramos reflexiona sobre la importancia de educar a infantes y jóvenes en este tópico, que a la larga podría ser una estrategia para combatir la violencia infantil. A su vez, permitiría sentar las bases para una sociedad más pacífica, tolerante y libre de violencia.

Cierra este primer número, un artículo que apunta a un problema esencial de la sociedad mexicana: la obesidad infantil. La Dra. Julia Rodríguez destaca en su artículo *¿Micronutrientes en la obesidad?: el papel de los «pequeños» de la dieta*, la diversidad de factores que coadyuvan a este padecimiento y la importancia que el consumo de vitaminas y minerales (conocidos como micronutrientes) puede tener para su prevención o control.

Esperamos encuentren de interés esta primera entrega y abramos el debate.

La infancia y adolescencia en el derecho

Dra. Marylú Toledano López
Profesora Asociada B. División de Derecho
marylut@ucc.mx

Distintas disciplinas consideran relevante categorizar por grupos etarios las primeras etapas de vida de las personas, el derecho no es la excepción. Para el estudio de los derechos de las niñas, los niños y adolescentes (NNA), es indispensable establecer: ¿qué se entiende por una niña, niño o un adolescente?, ¿por qué hablar de infancia?, ¿en qué consiste el principio del interés superior de la niñez y la autonomía progresiva?

La Real Academia Española (RAE) define la infancia como el periodo de vida humana desde el nacimiento hasta la pubertad. Para juzgar con perspectiva de infancia y adolescencia, el Protocolo de actuación publicado por la Suprema Corte de Justicia de la Nación, refiere la trascendencia de hablar de infante y no de menor; por considerar que sería ponerlo en un plano inferior, cuando los infantes y adolescentes son sujetos de derechos, gracias a la evolución de las teorías relacionadas con éstos.

En México, la mayoría de edad se adquiere a los 18 años, momento en el que se presume que la persona adquiere su madurez física y mental, siendo sujetos de derechos, pero también de obligaciones. La Ley General de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes vigente, señala en su artículo 5.º, que son niñas y niños los menores de 12 años, y adolescentes las personas de 12 años cumplidos y menores de 18 años de edad. Y para efecto de los tratados internacionales y la mayoría de edad, son niños los que tienen menos de 18 años cumplidos.

Se alude a niñas y niños, distinguiendo el género, —además de que así se encuentra previsto en la Ley—, porque, de conformidad con el Manual de comunicación no sexista e incluyente, del Instituto de las Mujeres, se busca visibilizar y sensibilizar sobre la existencia de asimetrías, desigualdades y brechas, aún vigentes entre ambos sexos, así como promover un lenguaje incluyente. No obstante, en este artículo, nos circunscribiremos, sólo a aspectos de edad de las personas en general, reservándonos el tema del género para abordarlo en otra ocasión.

La Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), en su artículo 1.º, los define como «Todo ser humano menor de 18 años de edad, salvo que, en virtud de la ley que le sea aplicable, haya alcanzado antes la mayoría de edad». El Comité de Derechos del Niño en la Observación General OG N.º 7, sobre la realización de los Derechos del niño en la primera infancia, ubica en esa etapa a: los niños pequeños al nacer y durante el primer año de vida, durante los años prescolares y en la transición, hasta la escolarización. En algunos países, la transición de la etapa preescolar a la escolar es a los 4 años de edad, en otros, a los 7 años. La OG N.º 4, sobre la salud y el desarrollo de los adolescentes, en el contexto de la cdn, contempla como adolescentes a los individuos hasta los 18 años, para efectos de considerarlos titulares de derechos de la referida Convención. Además, hace una descripción muy específica de cada una de las etapas, con sus características particulares, etapas cruciales y acumulativas para el adecuado desarrollo del resto de la vida.

El derecho de las nna tiene un campo privilegiado en términos de derechos humanos, salud, alimentación, educación, derecho civil y familiar, en el derecho penal, el Sistema de Justicia para Adolescentes en México, los hijos de las mujeres internas en reclusión, sólo por citar algunos ejemplos.

En temas de derecho a la salud y alimentación, en diversas Normas Oficiales Mexicanas están incorporados los vocablos: recién nacido, pretérmino, inmaduro, a término, postérmino, lactante, niños de corta edad… para poder identificar de manera adecuada, en un contexto específico, el estado de salud, para poder ser atendido, alimentado o medicado; pero también, para poder ubicar su condición en un contexto jurídico.

Para el Sistema Integral de Justicia para Adolescentes (previsto en el artículo 18 Constitucional, párrafos cuarto al séptimo y publicado en el *Diario Oficial de la Federación* (DOF) (29 de mayo de 2021), el término será aplicable a quienes se

atribuya la comisión o participación de un hecho que la Ley señale como delito y tengan entre 12 años cumplidos y menos de 18 años de edad. En esos casos, el internamiento, sólo procederá como medida extrema y por el tiempo más breve que proceda, a los mayores de 14 años. En los mismos términos, la Ley Nacional del referido Sistema Integral, publicada el dof de 2 de diciembre de 2020, define adolescentes y además los distingue por grupos etarios, para efectos de su aplicación, clasificándolos en: grupo I, de 12 a 14, grupo II, de 14 a 16 y grupo III, de 16 a 18 años.

Llegados a este punto cabe preguntarse: ¿qué tan trascendente se vuelve identificar el estado de madurez físico y mental, en ciertas etapas de vida, para salvaguardar los derechos de las niñas, niños y adolescentes, en todo tipo de circunstancias? Consideramos que existen aspectos cruciales, que no se puede dejar de mencionar de conformidad a la Ley General de Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, así como diversos criterios jurisprudenciales vigentes, uno de los cuales es la autonomía progresiva. En pocas palabras, la importancia de ser escuchado, la posibilidad de participar y opinar libremente (acorde a su edad, desarrollo volitivo, cognoscitivo y grado de madurez); y que su voz, pueda ser considerada en los procedimientos en que se encuentre inmerso, frente a las autoridades jurisdiccionales, para la toma de las decisiones.

Otro punto que no puede dejar de considerarse en este artículo, es el principio del interés superior de la niñez. Como su nombre lo indica, es un principio utilizado en las resoluciones judiciales, y que, a diferencia de las reglas o normas jurídicas concretas, tiene cierto grado de abstracción. Es decir, quienes imparten justicia al aplicarlo, requieren de un ejercicio de argumentación para ponderarlo y poder dotarle de contenido, siempre analizando cada caso en concreto. Cuando se enfrentan dos derechos y uno es el de un infante, éste siempre tendrá prioridad desplazando otros intereses, salvo las excepciones que supervinieren, pero las mismas requerirán el desarrollo de un ejercicio argumentativo al respecto que justifique la decisión.

En conclusión, se considera que con el fin de garantizar los plenos derechos y respetar los principios de las niñas, los niños y los adolescentes, es relevante identificar cada una de las etapas referidas en los distintos ordenamientos jurídicos. En virtud de ello, se podrá contribuir a que, en cada caso concreto, se dé un tratamiento adecuado al contexto (con lo que se pueda salvaguardar la integridad, la vida, la salud, estabilidad psicosocial), la protección debida y se actúe verdaderamente, con perspectiva de infancia, en la toma de decisiones. Garantizando así los más amplios estándares de protección, promoción y defensa de sus derechos.

Una nota sobre la felicidad de los jóvenes en México

Dr. Román Culebro Martínez
Profesor Asociado B. UCC Business School
rculebro@ucc.mx

Históricamente, la noción de bienestar de las personas se ha buscado entender desde un enfoque objetivo. Esta orientación, surgida desde la década de los setenta y que ha dado lugar a numerosos estudios, consiste en visualizar el bienestar como un listado de indicadores materiales y cuantitativos que se presumen relevantes para la calidad de vida. Se considera que si las personas tienen acceso a esos indicadores entonces disfrutan de mayor bienestar (por ejemplo, bajo este enfoque, se enfatiza la importancia del ingreso, se asume que si una persona tiene determinado nivel de ingreso su calidad de vida es mayor).

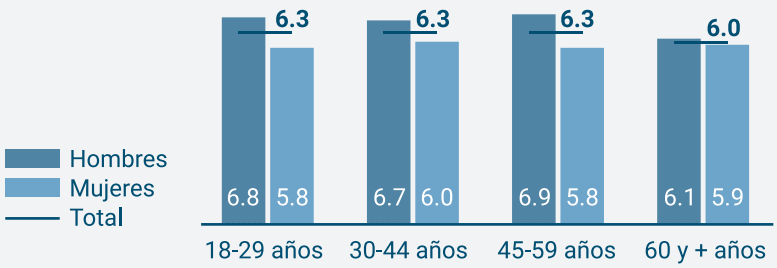
Sin embargo, varios economistas y otros científicos sociales, principalmente a partir de la década de los noventa, comienzan a cuestionar esta perspectiva y nace como campo de estudio el enfoque subjetivo del bienestar también llamado «economía de la felicidad» (Rojas, 2009).

Bajo este enfoque, el bienestar es, por naturaleza, subjetivo y se entendería como una experiencia de vida del propio individuo que puede comprenderse en tres planos: cognitivo, afectivo y sensorial (Rojas, 2009). Para ello se examinan las apreciaciones generales que las personas tienen acerca de su felicidad (generalmente asociadas con el concepto de satisfacción de vida) tanto en términos generales como en dominios específicos de vida (como la amistad, el amor, las relaciones con la familia, el ocio y tiempo libre). De esta manera, no siempre mayor acceso a indicadores materiales se traduciría en mayor bienestar, ya que, por ejemplo, si una persona trabaja en exceso, aunque aumentaría sus niveles de ingresos, descuidaría los dominios familia, amistad y ocio (lo cual reduciría su bienestar).

El estudio científico de la felicidad o del bienestar subjetivo ha comenzado a ser una preocupación prioritaria en el ámbito académico, organizaciones no gubernamentales, gobiernos y organismos internacionales. En el caso de nuestro país, desde el 2013, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) ha medido la felicidad de los mexicanos por medio de los Módulos de Bienestar Autorreportado (BIARE).

En este artículo mostramos los resultados más recientes de los módulos BIARE dados a conocer por el inegi en enero de 2022. Nos enfocamos únicamente en el segmento juvenil de la población (18 a 29 años) y consideramos para el análisis solamente dos aspectos del bienestar subjetivo: el balance anímico y la satisfacción de vida en general y en dominios específicos.

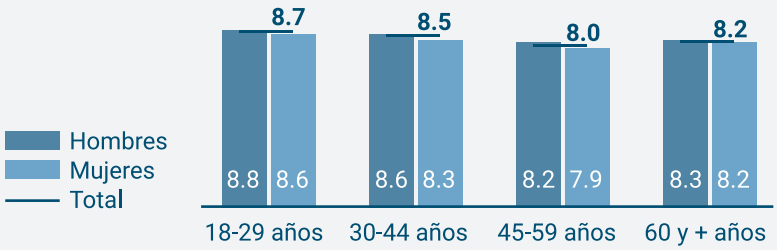
El balance anímico es un indicador de la situación emocional de las personas. Para construirlo se pide al entrevistado determine, en una escala de 0 a 10, qué tanto predominaron, a lo largo del día anterior a la entrevista, estados anímicos positivos y negativos. Como puede verse en la gráfica 1, la población joven de México (18-29 años) presentó en enero 2022 un promedio similar al de la población adulta (30-59 años) y mayor a la de la población adulta mayor (60 y más). Sin embargo, al considerar el género, puede notarse que las mujeres del segmento juvenil son las que muestran el nivel más bajo de balance anímico, solamente equiparado al del grupo de 45 a 59 años (es de notarse que el balance anímico de los hombres es superior al de las mujeres en todos los rangos de edades).



Gráfica 1
Fuente INEGI (2022)

Balance anímico general por grupo de edad y sexo. Enero de 2022
Promedio en escala de -10 a +10

Respecto a la satisfacción de vida, como se muestra en la gráfica 2, en enero de 2022 los jóvenes de 18-29 años percibieron el mayor nivel de satisfacción con un promedio de 8.7, siguiéndole el grupo de 30-44 años con 8.5. Por su parte, las personas de 45-59 años promediaron el nivel más bajo de satisfacción de vida. En todos los grupos de edad puede notarse una brecha a favor de los hombres en el nivel de satisfacción con la vida en México.



Gráfica 2
Fuente INEGI (2022)

Satisfacción con la vida por grupo de edad y sexo. Enero de 2022
Promedio en escala de 0 a 10

Finalmente, haciendo una comparación de un año a otro en la satisfacción con la vida en general, podemos apreciar en la gráfica 3 que el mayor aumento se da en la población joven de 18 a 29 años, la cual se incrementó en 0.3 puntos del 2021 al 2022. De igual manera, considerando los dominios específicos de vida, se puede observar que, para el segmento más joven de la población, la satisfacción con los logros en la vida tuvo el mayor incremento (cuatro décimas arriba), mientras que la satisfacción con su ciudad fue el peor evaluado ya que tuvo una disminución (una décima) durante el periodo 2021 al 2022.

Dominios de satisfacción	Total	18-29 años	30-44 años	45-59 años	60 y + años
Vida en general	0.2	0.3	0.2	0.1	0.1
Perspectivas a futuro	0.3	0.3	0.2	0.3	0.2
Nivel de vida	0.2	0.3	0.3	0.2	0.0
País	0.2	0.1	0.1	0.3	0.3
Tiempo libre	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2
Vivienda	0.2	0.2	0.2	0.2	0.0
Actividad u ocupación	0.1	0.2	0.1	0.3	0.0
Logros en la vida	0.1	0.4	0.1	0.1	0.0
Relaciones personales	0.1	0.2	0.0	0.2	-0.1
Seguridad ciudadana	0.1	0.2	0.0	0.1	0.0
Vecindario	0.1	0.2	0.0	0.1	0.0
Estado de salud	0.0	0.0	-0.1	0.0	0.0
Ciudad	-0.1	-0.1	-0.1	0.0	0.0

Gráfica 3
Fuente INEGI (2022)

Satisfacción por dominios específicos según grupo de edad.
Diferencia anual del promedio en enero de 2022 menos promedio en enero de 2021

Nota: Para el cálculo de las diferencias se tomaron en cuenta cifras redondeadas a un decimal, por lo que es posible que en algunos dominios el promedio de las diferencias de los grupos de edad no coincida con el total.

Los datos presentados para el caso de la población joven de México parecen apoyar la idea intuitiva que la felicidad es decreciente con la edad, las cifras de mayor felicidad o satisfacción con la vida ocurren cuando uno es más joven y conforme pasan los años va disminuyendo.

De igual manera, destaca el hecho que, al considerar el género, los indicadores de felicidad y satisfacción de vida de los hombres en México son mayores que los de las mujeres en todos los grupos de edades, lo cual podría deberse a las desiguales condiciones socioeconómicas que enfrentan las mujeres respecto a los hombres y la vulnerabilidad que ellas perciben en su entorno. Es de notarse también que las mujeres más jóvenes (del segmento 18-29 años) son las que mostraron el nivel más bajo de balance anímico.

Es importante que todos los programas, políticas y proyectos relacionados con el bienestar de los jóvenes incorporen indicadores de felicidad o bienestar subjetivo y no solamente se enfoquen en mediciones cuantitativas de la calidad de vida ya que se corre el riesgo de provocar que muchas personas terminen menos satisfechas con su vida aun cuando los indicadores materiales tengan un crecimiento positivo.

Referencias

_Rojas, Mariano (2008). *Economía de la felicidad, hallazgos relevantes respecto al ingreso y el bienestar.* El Trimestre Económico. vol. LXXVI (3), núm. 303, julio-septiembre, pp. 537-573. [→Referencia]
_Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI (2022). *Indicadores de bienestar autorreportado de la población urbana. Cifras Enero 2022.* [→Referencia]

La educación en derechos humanos de las niñas, niños y adolescentes: un tema a discusión

Dr. José Antonio Ramos Meza
Profesor Asociado B. División de Derecho
jaramos@ucc.mx

Jorge Volpi (2016) en su obra *Examen de mi padre* hace un análisis en países como México respecto al vínculo entre el amor, el control y la violencia, específicamente en casos de maltrato infantil. El autor reflexiona sobre el rol de control que se ejerce «por amor» sobre la conducta o la educación de los hijos en la que los padres pretenden prologar su propia personalidad, sin dar oportunidad al ser amado de construir su propia identidad. Volpi identifica una clase de amor en el que los padres, los grupos sociales y el propio Estado «para hacer personas de bien» reproducen roles de dureza, de maltrato y de imposición de ideologías.

La educación de las niñas, niños y adolescentes es uno de los pilares para la construcción del Estado de derecho. De acuerdo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas, la educación no sólo es un camino hacia una mejora en las oportunidades y la calidad de vida de las personas, sino que es la clave para alcanzar los demás objetivos, como el hambre cero, salud y bienestar, igualdad de género, reducción de las desigualdades, ciudades y comunidades sostenibles, paz, justicia e instituciones sólidas, entre otros.[1]

En nuestro país, el artículo 3.º constitucional reconoce el derecho a la educación conforme a los estándares internacionales establecidos en la Convención sobre los Derechos de los Niños. Hoy, nuestro marco constitucional caracteriza a la educación como inclusiva, de calidad, que fomente los derechos humanos, que atienda a la formación integral de la persona y que le brinde las herramientas necesarias para ejercer una ciudadanía responsable. Además, la educación de la infancia y adolescencia debe comprenderse a partir del interés superior de la niñez reconocido en el artículo 4.º constitucional, es decir, cada decisión que tomen los padres, el Estado y la escuela debe ser con el objetivo de lograr el máximo desarrollo y protección de la persona.

A pesar de la basta protección normativa hacia las infancias, organismos como el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, en inglés) han mostrado su preocupación respecto a cómo ha permeado la violencia en la vida cotidiana de las niñas, niños y adolescentes: en la casa, en la escuela y en otros espacios públicos que visitan.[2] Asimismo, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) ha señalado a México como primer lugar en maltrato infantil y ha identificado factores individuales y ambientales que contribuyen a la vulnerabilidad infantil, entre los que se encuentran el acceso a la educación, las discapacidades, la condición migratoria, la pobreza y el nivel educativo de los padres. En esta línea y ante un problema sistémico que requiere una multiplicidad de estrategias de intervención, la OCDE señala que la educación en derechos humanos tanto de las niñas, niños y adolescentes, como de los padres o tutores es un mecanismo indispensable para combatirlo.[3]

En este contexto, conviene reflexionar y discutir sobre cómo debe abordarse la educación en las infancias en lo relativo al tema de derechos humanos, como una estrategia para combatir a largo plazo la violencia infantil. Esta discusión podría llevarnos a distintos planos, por ejemplo, a los sujetos a los que debe ir dirigida, a los contenidos o a las metodologías de enseñanza-aprendizaje más idóneas. Nos enfocaremos en los contenidos.

Para delimitar los derechos de las niñas, niños y adolescentes que pueden ser abordados en el Sistema Educativo Nacional, es indispensable revisar la jurisprudencia que ha emitido la Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN) respecto a aquellos derechos. La SCJN ha resuelto controversias en las que ha sentado las obligaciones tanto para el Estado como para la familia y la sociedad, respecto al trato de las niñas, niños y adolescentes y que sin duda deben ser difundidas y conocidas para ser cumplidas.

Entre los casos relevantes encontramos el pronunciamiento sobre la prohibición de sistemas de educación especial, estableciendo obligaciones a todas las escuelas públicas y privadas para realizar las medidas de adecuación para garantizar la impartición de una educación inclusiva y un trato no discriminatorio.[4] Otro pronunciamiento significativo de la SCJN fue el establecimiento de la obligación de las

escuelas de abordar contenidos como las preferencias sexuales, la identidad de género, el empoderamiento y los métodos anticonceptivos enfrentando incluso la oposición de los padres o tutores, al señalar que esta estrategia no desplaza la función educativa y orientadora de los mismos, sino que el Estado está cumpliendo una función complementaria al garantizar el acceso a una educación integral.[5] Asimismo, en materia de salud, nuestro máximo tribunal sentó un criterio importante al limitar la libertad religiosa de los padres cuando éstos se nieguen —a partir de sus creencias—, a realizar un tratamiento médico sobre sus hijos poniendo en riesgo su salud y su vida.[6]

Estos son solo algunos de los casos que ha resuelto la SCJN y que pueden servir como referencia para concientizar a través del sistema educativo, tanto a los estudiantes como a los padres o tutores, sobre las transformaciones sociales y derribar barreras que imponían los otrora «temas tabús» (aborto, consumo lúdico de marihuana, identidad de género, libertad de creencias, relaciones poliamorosas entre otros también ya resueltos por tribunales nacionales e internacionales). Y de esta manera, se aborden con responsabilidad y comunicación eficaz las realidades sociales.

A fin de cuentas, es en esta educación en derechos humanos de las niñas, niños y adolescentes donde podrían sentarse las bases para una sociedad más pacífica, tolerante y libre de violencia en la que se comprendan las diferencias entre las personas y se asuma un compromiso de respeto a dichas diferencias. Como señala Jorge Volpi: «el racismo, la discriminación, la misoginia, la homofobia, el odio y el horror hacia los otros derivan de prejuicios que resaltan las mínimas diferencias que nos separan. Pero, ¡cuán difícil resulta no sucumbir a las ideas que se nos han ‹metido en la cabeza› y por las cuales insistimos en creernos diferentes o incluso mejores que nuestros semejantes! Frente a estas taras tendríamos que oponer el reforzamiento de la empatía»[7].

Referencias y notas

_Volpi, J. (2016). *Examen de mi padre*. Alfaguara.

[1] Sobre los ODS. [→Referencia]
[2] Sobre la preocupación de la UNICEF sobre la violencia infantil. [→Referencia]
[3] Véase el informe *Cambiar las oportunidades de los niños vulnerables*, 2019 [→Referencia]
[4] SCJN, Segunda Sala, Amparo directo 714/2017.
[5] SCJN, Segunda Sala, Amparo en revisión 203/2016.
[6] SCJN, Primera Sala, Amparo en revisión 1049/2017.
[7] Volpi, J, *op. cit.*, pp. 152-153.

¿Micronutrientes en la obesidad?: el papel de los «pequeños» de la dieta

Dra. Julia de Guadalupe Rodríguez Castelán
Profesora Asociada B. División de Medicina
jrodriguez@ucc.mx

La obesidad es la enfermedad crónica que más afecta a la población adulta, según la última versión de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, personas con 20 años y más, el 72% presentan sobrepeso y obesidad (ENSANUT, 2018). Y es de gran relevancia pues es el factor principal de riesgo para las enfermedades con mayor mortalidad entre los mexicanos: diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, diversos tipos de cáncer, enfermedades hepáticas y cardiacas. Incluso, con la reciente pandemia por covid-19, fue uno de los principales factores a considerar para su agravamiento.

Pero la obesidad no sólo es cosa de adultos. De acuerdo al Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, en inglés), uno de cada 20 niñas y niños menores de 5 años y 1 de cada 3 entre los 6 y 19 años padece sobrepeso u obesidad. Esto coloca a México entre los primeros lugares en obesidad infantil a nivel mundial, problema que se presenta más a menudo en los estados del norte y en comunidades urbanas. Por su parte, la ENSANUT de 2020, mostró que el 8.4% de los niños menores de 8 años tienen sobrepeso u obesidad, mientras que, de 5 a 11 años, se alcanza hasta el 38.2%.

La obesidad es algo más que el número elevado que vemos en la báscula, es un proceso inflamatorio, que hace que nuestro sistema inmune esté actuando a marchas forzadas, cuando no debería. Esta inflamación ocurre en el tejido adiposo, es decir la grasa corporal, particularmente un tipo específico que es la que se encuentra a un lado de nuestros órganos, se llama grasa visceral. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad es la «acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud», es decir lo que importa no es el tamaño corporal, si no de qué está compuesto.

Existen diversas causas para este padecimiento: genes, hormonas, falta de sueño, estrés, alimentación inadecuada, actividad física, salud mental; con lo cual queda de manifiesto que su tratamiento es complejo, involucra muchos aspectos y debe ser totalmente personalizado, pues prácticamente cada uno tiene una obesidad diferente (Blüher, 2020).

La alimentación es uno de los tantos factores que generan la obesidad. En la actualidad estamos expuestos a una gran cantidad de alimentos ultraprocesados, es decir, que tienen ingredientes sintéticos, conservadores, alto contenido de azúcares, etc., como los enlatados, los cereales del desayuno, la comida rápida, los refrescos, en fin, casi todo lo que es de fácil preparación o listo para comer. La ENSANUT 2020, mostró que los mexicanos en pandemia aumentamos considerablemente el consumo de este tipo de alimentos, y se ha proyectado que tenga un impacto a futuro en la salud. Al final de cuentas gracias a lo que comemos, es que podemos tener energía para poder pensar, reír, estudiar, trabajar, prácticamente hacer todo, pues lo que ingerimos impacta en la manera como funciona nuestro cuerpo (respiración, digestión, latidos cardiacos, procesamientos cerebrales…).

Hace algunos años, existían una serie de creencias que promovían malos estados de salud: «en el embarazo hay que comer por dos»; «los niños llenitos son más sanos»; «sólo si estás llenita podrás lactar», «hay que comer mucho para estar fuerte». Todas ellas aparentemente implicaban que la sobrealimentación (que como ya se mencionó, no necesariamente es la causa principal de obesidad) daba salud. Por ello, es importante aclarar que la obesidad no implica que estemos nutridos de más (sobrenutrición), más bien está acompañada en la mayoría de las ocasiones de un estado de mala nutrición.

La malnutrición, implica que no se tienen los niveles adecuados de vitaminas y minerales, existe deficiencia de vitaminas A, B1, B9, B12, C, D y E y minerales como el selenio, zinc y hierro (Leisegang, 2019). Estos elementos, se conocen como micronutrientes. Sin embargo, desde el punto de vista médico-nutricional, casi siempre se presta atención a los «grandes», es decir, los carbohidratos, lípidos y proteínas, haciendo ajustes en su ingesta para poder lograr la tan ansiada pérdida de peso.

Un correcto equilibrio de vitaminas y minerales, mediante lo que comemos o bien, a través de suplementación, podrá tener un mayor impacto en el tratamiento de

obesidad; pues son componentes primordiales de prácticamente cualquier función biológica, ya que ayudan en las reacciones bioquímicas (para que podamos utilizar a los grandes: lípidos, proteínas y carbohidratos); son antioxidantes, regulan el sistema inmune y hormonas, entre otras. Y así de majestuosas como suenan sus funciones, lo es su papel en nuestro cuerpo, aunque a veces pareciera que sólo las usamos como excusa para que los niños coman frutas y verduras (Akram *et. al.*, 2020).

Frutas y verduras son indispensables en la alimentación de todos, pero cobran una importancia aún mayor en personas con obesidad, por su gran aporte de vitaminas y minerales. Otros alimentos como el pan también contienen vitaminas del complejo B (exceptuando el B12) y minerales como el hierro, cobre y selenio; los lácteos nos aportan calcio; las carnes, aves y pescados aportan hierro, zinc y vitamina B12. Esto deja en claro que una alimentación equilibrada, variada y suficiente, brindará el aporte necesario de los llamados «pequeños de la dieta» (Mitra *et. al.*, 2022).

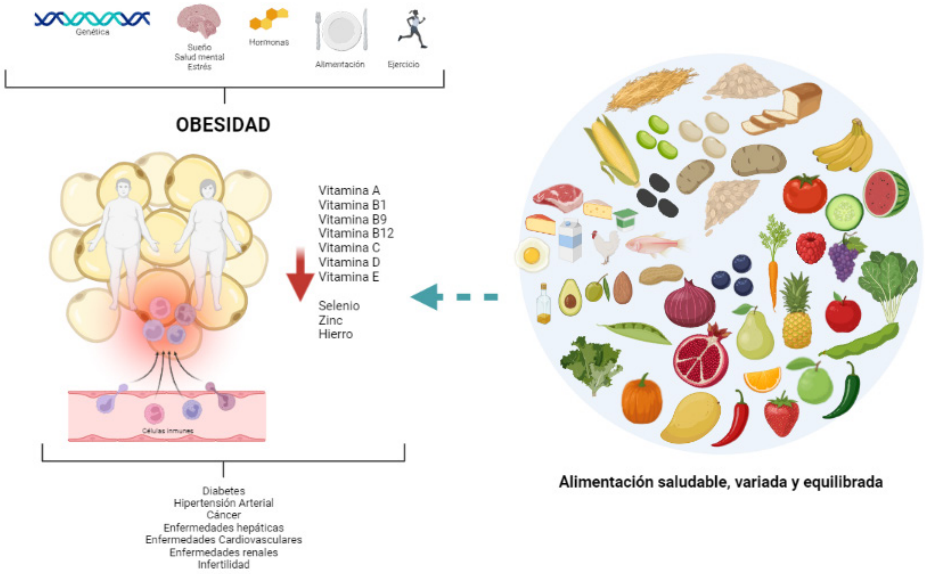
Consumir ciertos minerales y vitaminas promueve incluso modificaciones a nivel genético; así, el selenio, zinc y magnesio están asociados a una respuesta inflamatoria crónica, y en nuestros niños y adolescentes se relacionan con la programación a largo plazo de adiposidad corporal, es decir que lo que coman hoy, impactará en la cantidad de grasa de su cuerpo en su adultez. El calcio es imprescindible para el mantenimiento de huesos, en el caso de las personas con obesidad, los huesos se vuelven más porosos y sensibles a fracturas. Las vitaminas A, C, E funcionan como antioxidantes, mientras que las vitaminas del complejo B así como el hierro, son súper importantes en el mantenimiento de las células sanguíneas, la reparación de heridas y el funcionamiento renal (Mitra *et. al.*, 2022).

De tal forma que esos «pequeños de la dieta» son muy importantes para que estemos vivos y sanos, y si faltan, nos condicionan a enfermedades como es el caso de la obesidad, o en caso de padecerla, su deficiencia puede implicar el desarrollo de complicaciones. Por ello, es de gran relevancia tener una buena alimentación, variada, suficiente y equilibrada. Un consejo útil para asegurarnos de ingerir lo que se necesita, es consumir alimentos de temporada, que sean frescos y locales.

Imagen 1

Imagen creada en Biorender.com.

El papel que tiene la alimentación en el manejo de la obesidad, con la finalidad de evitar la disminución de vitaminas y minerales.



Referencias

_Akram, M., Munir, N., Daniyal, M., Egbuna, C., Găman, M.-A., Onyekere, P. F., & Olatunde, A. (2020). *Vitamins and Minerals: Types, Sources and their Functions.* Functional Foods and Nutraceuticals, 149–172. [→Referencia]

_Blüher, M. (2020). Metabolically Healthy Obesity. *Endocrine Reviews*, 41(3), 405–420. [→Referencia]

_*Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. (2020). Retrieved July 26, 2022. [→Referencia]

_Instituto Nacional de Salud Pública y unicef México. 2016. Encuesta Nacional de Niños, Niñas y Mujeres 2015 – Encuesta de Indicadores Múltiples por Conglomerados 2015, *Informe Final*. Ciudad de México, México: Instituto Nacional de Salud Pública y UNICEF México.

_Leisegang, K. (2019). *Malnutrition and Obesity. Oxidants, Antioxidants, and Impact of the Oxidative Status in Male Reproduction,* 117–134. [→Referencia]

_Mitra, S., Paul, S., Roy, S., Sutradhar, H., Emran, T. bin, Nainu, F., Khandaker, M. U., Almalki, M., Wilairatana, P., & Mubarak, M. S. (2022). Exploring the Immune-Boosting Functions of Vitamins and Minerals as Nutritional Food Bioactive Compounds: A Comprehensive Review. *Molecules* 2022, Vol. 27, Page 555, 27(2), 555. [→Referencia]

¿Te interesa publicar?
Instrucciones

Las colaboraciones deberán ser enviadas al correo:
investigacion@ucc.mx

Con el fin de propiciar la reflexión y el intercambio de ideas y opiniones informadas, se invita a los interesados a enviar sus artículos sobre temas de actualidad y de interés general relacionados con la infancia o la juventud. Las colaboraciones deberán emplear la redacción impersonal y evitar las descalificaciones, juicios sin fundamento, prejuicios o posturas condenatorias y ajustarse a lo siguiente:

ESTRUCTURA BÁSICA:
¶Título.
¶Autor(es), institución (si aplica) y correo electrónico.
¶Párrafo(s) introductorio(s).
Describir el interés o valor del tema, enfoque o idea fuerza inicial.
¶Desarrollo y abordaje del tema.
Procurar incluir datos precisos, referencias, argumentos.
¶Conclusión o idea final.
¶Referencias.
En caso de ser necesario, al final, en formato APA. Si las hay, incluir las ligas a los recursos citados.
¶Elementos de apoyo.
Pueden incluirse gráficas, imágenes o fotografías que se consideren muy necesarias para apoyar o comprender el texto. Deberán tener la fuente y contarse con los derechos de reproducción (no incluir imágenes bajadas de Internet sujetas a derechos de autor).

CRITERIOS DE FORMATO:
¶Extensión: 800 a 1200 palabras.
¶Tipo de letra y tamaño: Arial, 12 puntos, interlineado 1.5 líneas.

Los artículos recibidos serán revisados por el Comité editorial para corroborar la pertinencia del tema y/o enfoque conforme a los objetivos del Boletín. Se revisarán así mismo el estilo, gramática y sintaxis. En caso de modificaciones sustanciales, se pondrán a consideración del autor.

Crescere

Grupo de trabajo sobre infancia y juventud

UNIVERSIDAD CRISTÓBAL COLÓN

Universidad Cristóbal Colón
Campus Torrente
Carr. La Boticaria Km. 1.5 s/n
Veracruz, Ver., México
www.ucc.mx